

Menstruación

La menstruación es una parte natural de la salud femenina y acompaña a millones de mujeres y adolescentes durante gran parte de su vida reproductiva. Aunque todas las personas la experimentan de forma diferente, conocer cómo funciona el ciclo menstrual, qué cambios ocurren en el cuerpo y cuáles son las señales normales o de alerta ayuda a tomar mejores decisiones sobre la salud ginecológica. Comprender la menstruación también permite identificar alteraciones a tiempo, resolver dudas frecuentes y vivir cada etapa con mayor tranquilidad. En México, cada vez más mujeres buscan información confiable sobre su periodo, la ovulación, los días fértiles y los cambios hormonales, por lo que contar con información médica actualizada resulta fundamental.

¿Qué es la menstruación?

La **menstruación**, también conocida como **periodo** o **regla**, es el sangrado que ocurre cuando no se produce un **embarazo**. Durante cada ciclo menstrual el organismo prepara el útero para recibir un óvulo fecundado. Si la fecundación no ocurre, el endometrio, que es el tejido que recubre el interior del útero, se desprende y es eliminado junto con sangre y otros fluidos a través de la vagina.

La duración habitual del sangrado suele ser de tres a siete días, aunque puede variar entre una mujer y otra. Asimismo, la cantidad de flujo menstrual cambia en cada mujer y puede modificarse con la edad, el uso de **anticonceptivos hormonales**, el estrés, la alimentación o determinadas enfermedades.

La primera menstruación recibe el nombre de **menarquia** y generalmente aparece entre los 10 y los 15 años, aunque puede presentarse antes o después sin representar necesariamente un problema de salud.

Tipos de alteraciones de la menstruación

No todos los periodos son iguales. Existen diferentes alteraciones que pueden modificar la duración, la frecuencia o la cantidad del sangrado menstrual.

Dismenorrea

La **dismenorrea** corresponde al **dolor menstrual**. Puede provocar cólicos intensos, dolor lumbar, molestias en las piernas, náuseas, dolor de cabeza y sensación de cansancio. Cuando el dolor limita las actividades diarias, es recomendable acudir a una **revisión ginecológica**.

Amenorrea

La **amenorrea** es la ausencia de menstruación durante varios meses consecutivos sin que exista embarazo, lactancia o **menopausia**. Puede estar relacionada con alteraciones hormonales, cambios importantes de peso, ejercicio intenso, estrés o algunas enfermedades.

Hipomenorrea

Se caracteriza por presentar un sangrado menstrual muy ligero o de corta duración. En algunos casos puede deberse a cambios hormonales o al uso de **métodos anticonceptivos**.

Hipermenorrea o menorragia

Consiste en un sangrado menstrual excesivo o prolongado que puede afectar la calidad de vida y favorecer la aparición de anemia. Cuando el flujo es muy abundante o dura más de siete días, es importante acudir al ginecólogo.

Polimenorrea

Ocurre cuando los ciclos menstruales son demasiado cortos y la menstruación aparece con intervalos menores de 21 días.

¿Qué es el ciclo menstrual?

El **ciclo menstrual** es el conjunto de cambios hormonales y físicos que experimenta el cuerpo femenino para prepararse para un posible embarazo. Comienza el primer día de la menstruación y termina el día anterior al siguiente periodo. Aunque muchas personas creen que siempre dura 28 días, en realidad puede variar entre 21 y 35 días en mujeres adultas y entre 21 y 45 días en adolescentes, especialmente durante los primeros años después de la menarquia.

Cada organismo es diferente, por lo que es completamente normal que la duración del ciclo cambie ligeramente de un mes a otro. Factores como el estrés, los cambios de peso, la actividad física intensa, algunos medicamentos o determinadas enfermedades pueden modificar temporalmente el ciclo menstrual.

Fases del ciclo menstrual

- **Fase menstrual:** Es la etapa en la que ocurre el sangrado. Durante estos días el organismo elimina el endometrio porque el óvulo no fue fecundado. Generalmente dura entre tres y siete días y puede acompañarse de cólicos, sensibilidad en los senos, cambios de humor, cansancio o inflamación abdominal.

- **Fase folicular:** Una vez finaliza el sangrado, el cerebro comienza a producir la hormona foliculoestimulante (FSH), que favorece el crecimiento de varios folículos en los ovarios. Uno de ellos será el encargado de liberar el óvulo durante la ovulación. Al mismo tiempo aumentan los niveles de estrógenos y el endometrio vuelve a engrosarse para prepararse ante un posible embarazo.
- **Ovulación:** La ovulación es el momento en que el ovario libera un óvulo maduro hacia la trompa de Falopio. Normalmente ocurre entre 12 y 16 días antes de la siguiente menstruación, aunque puede variar dependiendo de la duración del ciclo de cada mujer. Durante esta etapa existen mayores probabilidades de embarazo si se mantienen relaciones sexuales sin un método anticonceptivo. Por ello es considerada la etapa de mayor fertilidad.
- **Fase lútea:** Después de la ovulación aumenta la producción de progesterona, hormona encargada de preparar el útero para recibir un óvulo fecundado. Si no ocurre un embarazo, los niveles hormonales disminuyen, el endometrio comienza a desprenderse y aparece una nueva menstruación, iniciando nuevamente el ciclo.

Cuidados durante la menstruación

Mantener una buena **higiene íntima** durante el periodo ayuda a prevenir irritaciones, malos olores e infecciones. Además, elegir el producto menstrual adecuado dependerá del estilo de vida, la cantidad de flujo y las preferencias personales de cada mujer.

- **Toallas sanitarias:** Las toallas sanitarias son uno de los productos más utilizados durante la menstruación. Existen diferentes tamaños y niveles de absorción para adaptarse al flujo ligero, moderado o abundante. Se recomienda cambiarlas cada cuatro a seis horas o antes si se encuentran húmedas.
- **Protectores diarios:** Los protectores diarios o pantiprotectores son ideales para los últimos días del periodo o cuando el flujo es muy ligero. No sustituyen a las toallas sanitarias durante un sangrado abundante.
- **Tampones:** Los tampones absorben el flujo desde el interior de la vagina y permiten realizar actividades cotidianas con comodidad. Deben cambiarse al menos cada cuatro horas para disminuir el riesgo de infecciones y del síndrome de choque tóxico. Durante la noche muchas especialistas recomiendan no usar los tampones para dormir.
- **Copa menstrual:** La copa menstrual es una alternativa reutilizable elaborada con silicona médica. Puede durar varios años con los cuidados adecuados, representa una opción amigable con el medio ambiente y suele ofrecer una mayor capacidad de almacenamiento del flujo menstrual. Es importante esterilizarla antes y después de cada ciclo y lavarla correctamente durante su uso.
- **Ropa interior menstrual:** La ropa interior menstrual o **braga menstrual** incorpora varias capas absorbentes que permiten retener el flujo sin necesidad de utilizar otros productos en los días de menor sangrado. Es reutilizable, cómoda y puede utilizarse sola o como complemento de otros métodos de higiene menstrual.

¿Qué es la ovulación?

La ovulación es una de las etapas más importantes del ciclo menstrual porque representa el momento en que un ovario libera un óvulo listo para ser fecundado. Si el óvulo entra en contacto con un espermatozoide puede producirse un embarazo. Si esto no sucede, el óvulo se desintegra y el organismo inicia un nuevo ciclo menstrual.

Conocer cuándo ocurre la ovulación puede ser útil tanto para quienes buscan un embarazo como para quienes desean comprender mejor el funcionamiento de su cuerpo.

Síntomas de la ovulación

Muchas mujeres presentan señales que indican que están ovulando, aunque algunas apenas notan cambios.

Entre los síntomas más frecuentes se encuentran:

- Aumento del flujo vaginal, que se vuelve más transparente, elástico y resbaladizo.
- Ligero incremento de la temperatura basal.
- Dolor leve o sensación de pinchazo en uno de los lados del abdomen.
- Mayor deseo sexual.
- Sensibilidad en los senos.
- Cambios en la posición y consistencia del cuello uterino.

Problemas que pueden afectar la ovulación

Diversas condiciones pueden alterar la ovulación y dificultar un embarazo.

- **Síndrome de ovario poliquístico:** Es una de las causas más frecuentes de alteraciones hormonales y ciclos irregulares. Puede impedir que la ovulación ocurra de manera normal.
- **Alteraciones del hipotálamo:** El estrés intenso, la pérdida importante de peso o el ejercicio excesivo pueden modificar la producción de hormonas responsables de estimular la ovulación.
- **Insuficiencia ovárica primaria:** Se produce cuando los ovarios dejan de funcionar adecuadamente antes de los 40 años, disminuyendo la producción de estrógenos y la liberación de óvulos.
- **Exceso de prolactina:** Los niveles elevados de prolactina pueden alterar el equilibrio hormonal y provocar ausencia de ovulación o menstruaciones irregulares.

Preguntas frecuentes sobre la menstruación

¿Es normal que el ciclo menstrual sea irregular?

Sí. Durante la adolescencia, después del parto, durante la lactancia o en la etapa previa a la menopausia es frecuente que los ciclos sean irregulares. Si la irregularidad aparece de forma repentina o es muy marcada, conviene acudir al ginecólogo.

¿Qué síntomas pueden indicar la ovulación?

El aumento del flujo vaginal transparente, el dolor leve en un costado del abdomen, la elevación de la temperatura basal y el incremento del deseo sexual son algunos de los signos más comunes.

¿Cuándo debo preocuparme por mi menstruación?

Es importante acudir al **ginecólogo** si el sangrado es muy abundante, dura más de siete días, aparece entre periodos, existe dolor intenso que impide realizar las actividades diarias o la menstruación desaparece durante varios meses sin causa aparente.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez Castro
Comunicadora Social, Autor

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 22 Agosto 2017 Actualización: 29 Julio 2026



Delia Sánchez Castro
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 22 Agosto 2017 Actualización: 29 Julio 2026